**Артикуляционная гимнастика:**

**значимость и рекомендации**

Для чего мы тренируем мышцы? Чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем тренировать язык? Язык – главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения. Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школьному обучению.

Детям 2-4 лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее поставить правильное произношение. Дети 5-6 лет и старше смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

**Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:**

– улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;

–  улучшить подвижность артикуляционных органов;

– укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

– научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;

– увеличить амплитуду движений;

– уменьшить напряжённость артикуляционных органов;

-подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению звуков.

**Рекомендации к проведению артикуляционных упражнений:**

1.Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно.

2.Лучше выполнять гимнастику  3-4 раза в день по 3-5 минут.

3. Каждое упражнение выполнять по 5-7 раз.

4.Надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений   к более сложным.  
5.Артикуляционную гимнастку выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.  
6. Артикуляционную гимнастку выполняют перед зеркалом , для того,  чтобы  контролировать правильность выполнения упражнений.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ:**

1. Взрослый рассказывает  о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

В начале малышей учат выполнять статические упражнения, целью которых является разогрев мышц артикуляционного аппарата для последующей работы. Основной трудностью при выполнении статических упражнений является удержание артикуляционной позы в течение некоторого времени. С этой целью можно широко использовать занимательный игровой материал: счетные палочки, фишки, песочные часы, бусы, камушки и т.д.

Затем детей знакомят с динамическими упражнениями: «Лошадка», «Маляр»,  «Качели», «Барабанщик» и др. Дети учатся контролировать движения органов артикуляции вначале посредством подражания за взрослым, потом – перед зеркалом. Учитель-логопед обращает внимание детей на характер движений (быстро, медленно, ритмично, четко, спокойно), на положение органов артикуляции (за зубками, на верхней или нижней губе, вперед-назад, вверх-вниз).

В старшем дошкольном возрасте детям становится доступно выполнение более сложных артикуляционных упражнений: «Чашечка», «Лопатка», «Иголочка» и др.

**Упражнения  артикуляционной гимнастики:**

**«Улыбка»** – губы растянуть в улыбке, показать все зубы. Зубы сомкнуты.

**Трубочка»**– губы вытянуть вперед (губы не напряжены)

**«Толстый – худой»** – попеременно надувать и втягивать щеки.

**«Конфетка»**– с силой упираться языком то в правую, то в левую щеки.

**«Часики»**– положение «улыбка», острым кончиком языка дотрагиваться до уголков рта влево-вправо.

**«Змейка»**– положение «улыбка», рот приоткрыть, острым кончиком языка как «жалом» – вперед-назад.

**«Качели»** – положение «улыбка», рот широко открыть, напряженным кончиком языка упираться по очереди то за верхние зубы, то за нижние.

**«Маляр»**– положение «улыбка», рот широко открыть, кончиком языка погладить «с силой» небо вперед-назад.

**«Почистим зубки»-** положение «улыбка», рот широко открыть, кончиком языка провести по внутренней стороне верхних, затем нижних зубов.

**«Накажем непослушный язычок»**–  положить широкий язык на нижнюю губу и шлепать по нему, произнося: пя-пя-пя

«**Лопата»** – из положения «улыбка» открыть рот, широкий язык положить на нижнюю губу (язык лежит спокойно, не дрожит).

**«Вкусное варенье»** – облизываем широким языком верхнюю губуиз стороны в сторону, сверху вниз.

**«Чашечка» –**рот широко открыть, широкий язык поднять к верхним зубам, делая углубление.

**«Индюк»**– языком «болтать» между губами «бл-бл».

**«Лошадка»** – рот широко открыть, показать все зубы, присосать язык к небу, кончик языка упирается в передние зубы, щелкнуть языком.

**«Грибок»**–  рот открыть, присосать язык к небу, следить, как натягивается подъязычная связка (язык не должен заваливаться на бок). Кончик языка упирается в передние зубы.

**«Барабанщик»**– улыбнуться, открыть широко рот и с силой постучать кончиком языка в верхние резцы, многократно и отчетливо произнося звук д-д-д.

**«Сердитая кошечка»**– положение «улыбка», приоткрыть рот и кончиком языка надавливать на нижние зубы, выгибая спинку языка.

В настоящее время существуют разнообразные комплексы артикуляционных гимнастик. Особый интерес представляют «Сказки о Веселом Язычке», которые в интересной форме рассказывают о разных приключениях Язычка.

**Сказка о весёлом Язычке**

**Жил-был Язычок в ротике-домике.** *(показать кончик  широкого язычка и спрятать-повторить 3 раза)*

**Вокруг домика стоял красивый заборчик!** *(губы в улыбке, зубы обнажены-повторить 3-5 раз)*

**А на крыше домика была высокая труба.** *(губы в трубочку-повторить 3 раза)*

**Проснулся Язычок утром и широко открыл окошко**. *(широко открыть рот, закрыть-повторить 3 раза)*

**Посмотрел язычок на солнышко** *(язык поднять вверх к носу),*

**потом на травку** *(язык опустить вниз),* **понравилось ему на улице и решил он погулять, побегать***(язычок водить влево-вправо к уголкам губ-5 раз в каждую сторону).*

**Гулял, гулял Язычок, увидел качели, решил покачаться на *них****(язычок тянуть вверх к носу, затем вниз к подбородку-по 5 раз)*

**Проголодался Язычок и пошёл домой кушать вкусное варенье** *(облизывать верхнюю и нижнюю губу по кругу – по 3-5 круговых движений по часовой стрелке и против)*

**Потом захотелось ему пить** *(язычок в форме «чашечки» и «лакает», как котёнок-3-5 раз).*

**А потом он стал чистить зубки** *(рот открыт, язычком водить по верхним и по нижним зубам-по 3 повтора).*

**Потом Язычок сел на лошадку и поскакал в лес** *(цокать).*

**А в лесу он увидел грибы и стал их собирать** *(язычок «приклеить» к нёбу и открыть широко рот-5 раз).*

**А  ещё много орешков нашёл наш Язычок и стал собирать их и складывать в кармашки***(рот закрыт, язык упирается то в одну щёку, то в другую-по 5 раз).*

**Потом в лесу подул холодный ветерок** *(губы в улыбке, зубы обнажены, язык за нижними зубами: С-С-С-С),*

**И Язычок услышал, как зашелестели листочки на деревьях: Ш-Ш-Ш** *(язык в форме чашечки поднят кверху, губы округлены).*

**А по стволу дерева стучит дятел: Д-Д-Д*…****(рот приоткрыт, зубы обнажены, язык стучит в альвеолы-бугорки за верхними зубами)*

**Как хорошо в лесу!**

**Пример артикуляцонной гимнастики в картинках:**

